

剣道の指導法

—— 応用動作 ——

小森富士登

I. 応用動作

剣道は、互いに相手の動きに応じて攻防し合う対人的な格闘技である。したがって、剣道の指導内容はあらゆる変化に瞬時に対応できる対人的な攻防の技術を中心として工夫することが必要不可欠である。応用動作(対人的技能)の習得には、「有効打突」の要素である充実した氣勢、適正な姿勢、刃筋正しく相手の打突部位を打突する技術を繰り返し稽古することが必要である。

1. 応用動作(対人的技能)の指導

- ① 身体の移動を伴う気剣体が一致した稽古を行う。
- ② 攻めによって相手を崩し、打突の機会を捉える稽古を行う。
- ③ しかけ技と応じ技の内容を理解させ、しかけ技に対応した応じ技の稽古を行う。

2. 「攻め合い」

剣道の「攻める」とは、気迫や身体および竹刀などを以って、相手を制したり変化させ打突の機会を作ることである。自分が攻めても相手を制したり変化させ打突の機会を作ることができない場合は、攻めたことにはならない。

剣道の対人的技能は「攻めて打突する」から成り立っている。相手を制する方法として相手の剣・技・気を封じる「三殺法」という教えがある。

- ① 剣を殺す
相互に中段の構え対峙した場合、相手の竹刀に「触れる」「押さえる」「払う」「張る」「捲く」など主に剣先の働きによって相手の竹刀の働きを封じること。
- ② 技を殺す
自ら積極的に先手で技をしかけて、相手の技を出させないように機先を制して相手の技を封ずること。

③ 気を殺す

強い気迫や闘志をもって、相手を気力で圧倒して相手の攻撃しようとする気を挫くこと。

3. 「しかけ技」

しかけ技は、打突する前の積極的な行動「攻め」に意味があり、出て打つときも引いて打つときも攻める気持ちが重要である。しかけ技は、この「攻める気持ち」がいろいろな形に現れた技である。

1. しかけ技の指導内容の一例

(1) 一本打ちの技

面・・・相手の剣先が開いた時

突き・・・相手の剣先が下がる時

小手・・・相手の剣先が上がる時

胴・・・相手の手元が上がる時

(2) 連続技(二・三段打ちの技)

小手から面 小手から胴

面から面 面から小手 面から胴

突きから小手 突きから面

小手から面→面 小手から面→胴

突きから面→面 突きから面→引き面

(3) 払い技

払い面(表)

払い面(裏)

払い落とし面

払い小手

払い胴

払い突き(表)

払い突き(裏)

(4) 捲き技

捲き上げ小手

捲き上げ胴

捲き落とし面

捲き落とし突き

(5) 出ばな技

出ばな面 出ばな小手 出ばな突き

(6) 引き技

引き面 引き小手 引き胴

(7) かつぎ技

かつぎ面 (正面)

かつぎ面 (右面)

かつぎ小手

(8) 片手技

片手右面 (横面)

片手突き

(9) 上段技

上段からの面 (片手)

上段からの面 (諸手)

上段からの小手 (片手)

上段からの小手 (諸手)

2. 一本打ちの技の稽古法

1. 面

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め合う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志で打ち間に入り、受け方の剣先が開く。
- (3) その機会をとらえ大きく振りかぶる。
- (4) 一挙動で正面に打ち込む。(右面・左面も可能)

2. 小手

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め合う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志で打ち間に入り、受け方の剣先が上がる。
- (3) その機会をとらえ大きく振りかぶる。
- (4) 一挙動で小手に打ち込む。

3. 右胴

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め合う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志で打ち間に入り、受け方の手元が上がる。
- (3) その機会をとらえ大きく振りかぶる。
- (4) 一挙動で右胴に打ち込む。

4. 突き

(表)

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め合う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志をもって剣先で攻めながら打ち間に入り、受け方の剣先が右側に開く。
- (3) その機会をとらえ諸手で突部を一挙動で突く。

(裏)

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め会う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志をもって剣先で攻めながら打ち間に入り、受け方の剣先が左側に開く。
- (3) その機会をとらえ諸手で突部を一挙動で突く。

3. 連続技(二・三段の技

■ 小手から面

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め会う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志で打ち間に入り、受け方の手元が上がる。
- (3) その機会をとらえ素早く小手を打つ。
- (4) その勢いで振りかぶり一挙動で正面を打ち込む。

■ 小手から胴

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め会う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志で打ち間に入り、受け方の手元が上がる。
- (3) その機会をとらえ素早く小手を打つ。
- (4) 受け方が次の技(面)を防ごうと手元が上がる機会を素早く胴を打つ。

■ 面から面

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め会う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志で打ち間に入り、受け方の剣先が左側に開く。
- (3) その機会をとらえ素早く正面を打つ。
- (4) 受け方が後方に下がる機会に振りかぶり一挙動で正面を打ち込む。

■ 面体当たり引き面

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め会う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志で打ち間に入り、受け方の剣先が左側に開く。
- (3) その機会をとらえ素早く正面を打つ。
- (4) 打ち方は体の勢いで受け方に体当たりをする。
- (5) 受け方が一歩前に出ながら体当たりを受けた瞬間、打ち方はその勢いを利用して左足から一歩後方に引きながら振りかぶり一挙動で正面を打つ。

■ 面体当たり引き小手

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め会う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志で打ち間に入り、受け方の剣先が左側に開く。
- (3) その機会をとらえ素早く正面を打つ。
- (4) 打ち方は体の勢いで受け方に体当たりをする。
- (5) 受け方が一歩前に出ながら体当たりを受けた瞬間、打ち方はその勢いを利用して左足から一歩後方に引きながら一挙動で小手を打つ。

■ 面から胴

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め会う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志で打ち間に入り、受け方の剣先が左側に開く。
- (3) その機会をとらえ素早く正面を打つ。
- (4) 受け方が後方に下がりながら、手元を上げる機会に右胴を打つ。

■ 面体当たり引き胴

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め会う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志で打ち間に入り、受け方の剣先が左側に開く。
- (3) その機会をとらえ素早く正面を打つ。
- (4) 打ち方は体の勢いで受け方に体当たりをする。
- (5) 受け方が一步前に出ながら体当たりを受けた瞬間、打ち方はその勢いを利用して左足から一步後方に引きながら右胴を打つ。

■ 突きから面

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め会う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志で打ち間に入り、受け方の剣先が下がる。
- (3) その機会をとらえ素早く突部を突く。
- (4) 受け方が剣先を右下に下げながら下がる機会をすかさず正面を打ち込む。

■ 突きから小手

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め会う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志で打ち間に入り、受け方の剣先が下がる。
- (3) その機会をとらえ素早く突部を突く。
- (4) 受け方が下がりながら手元を上げる機会を素早く右小手を打つ

※ この他に、いろいろな組み合わせの連続技があるので、技能に応じた稽古を行う。

4. 払い技

■ 払い面(表)

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め会う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志で打ち間に入りながら、受け方の竹刀を左に払い上げる。
- (3) その機会をとらえ素早く正面を打ち込む。

■ 払い面(裏)

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め会う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志で打ち間に入りながら、受け方の竹刀を右に払い上げる。
- (3) その機会をとらえ素早く正面を打ち込む。

■ 払い落とし面(裏)

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め会う。

(2) 打ち方が強い気迫と闘志で打ち間に入る。受け方が前に出ようとする機会を表から払い落とす。

(3) 受け方が前に出ようとする機会を表から払い落とす。

(4) その機会をとらえ素早く正面を打ち込む。

■ 払い小手

(1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め合う。

(2) 打ち方が強い気迫と闘志で打ち間に入りながら、受け方の竹刀を右に払い上げる。

(3) その機会をとらえ素早く右小手を打つ。

■ 払い胴

(1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め合う。

(2) 打ち方が強い気迫と闘志で打ち間に攻め入りながら、受け方の竹刀を右に払い上げる。

(3) 受け方の手元が上がる機会をとらえ素早く右胴を打つ。

■ 払い突(表)

(1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め合う。

(2) 打ち方が強い気迫と闘志で打ち間に入りながら、小さく竹刀を受け方の裏に下げる。

(3) 受け方の竹刀を左下に払い落とす。

(4) 素早く突部を突く。

■ 払い突(裏)

(1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め合う。

(2) 打ち方が強い気迫と闘志で打ち間に入りながら、小さく竹刀を受け方の裏に下げる。

(3) 受け方の竹刀を右上に払い上げる。

(4) 素早く突部を突く。

5. 巻き技

■ 巻き上げ小手

(1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め合う。

(2) 打ち方が強い気迫と闘志で竹刀の表を受け方の竹刀に密着させて間合いに攻め入る。

(3) 受け方の竹刀を反時計回りへと円を描くように右上に巻き上げる。

(4) 素早く右小手を打つ。

■ 巻き落とし面

(1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め合う。

(2) 打ち方が強い気迫と闘志で竹刀の表を受け方の竹刀に密着させて間合いに攻め入る。

(3) 受け方の竹刀を裏から捲き落とす。

(4) 素早く正面を打つ。

6. 出ばな技

■ 出ばな面

(1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め合う。

(2) 打ち方が強い気迫と闘志で攻めながら打ち間に入る。

(3) 受け方が前に出て技を出そうとする瞬間を捉えて打ち方は剣先を素早く振り上げる。

(4) 前に踏み込んで正面を打つ。

■ 出ばな小手

(1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め合う。

(2) 打ち方が強い気迫と闘志で攻めながら打ち間に入る。

(3) 受け方が技を出そうと手元が上がる瞬間を捉えて打ち方は剣先を素早く振り上げる。

(4) 前に踏み込んで右小手を打つ。

7. 引き技

■ 引き面

(1) 双方、鏝ぜり合いで攻撃の機会をねらう。

(2) 打ち方が強い気迫と闘志で手元を前に出しながら受け方の構えを崩す。

(3) 受け方が押し返してくる。

(4) その機会に受け方の力を利用して左足から後方に引きながら竹刀を振り上げ正面を打つ。

■ 引き小手

(1) 双方、鏝ぜり合いで攻撃の機会をねらう。

(2) 打ち方が強い気迫と闘志で手元を前に出しながら受け方の構えを崩す。

(3) 受け方が押し返してくる。

(4) その機会に受け方の力を利用して左足から後方に引きながら竹刀を振り上げ右小手を打つ。

■ 引き胴

(1) 双方、鏝ぜり合いで攻撃の機会をねらう。

(2) 打ち方が強い気迫と闘志で手元を前に出しながら受け方の構えを崩す。

(3) 受け方が押し返し手元が上がった瞬間を捉えて左足から後方に引きながら竹刀を振り上げ右胴を打つ。

8. かつぎ技

■ かつぎ面

(1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め合う。

(2) 打ち方が剣先で攻めながら打ち間に入る。

(3) 打ち方は左肩に大きく竹刀をかつぐ。

(4) 一挙動で踏み込んで正面を打つ。

■ かつぎ小手

(1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め会う。

(2) 打ち方が剣先で攻めながら打ち間に入る。

(3) 打ち方は右足を一步前に出しながら左肩に大きく竹刀をかつぐ。

(4) 左足を引きつけながら素早く右小手を打つ。

9. 片手技

■ 片手右面

(1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め会う。

(2) 打ち方が剣先で攻め機を見て左足を前に出しながら竹刀を振り上げる。

(3) 打ち方は左足を引きつけながら素早く右面を打つ。

■ 片手突き

(1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め会う。

(2) 打ち方が柄から右手を離すと同時に、右足から踏み込み左片手で受け方の突部を突く。

10. 上段技

■ 諸手左上段から面

(1) 打ち方は諸手左上段から構えから受け方を攻める。

(2) 受け方の剣先が右に開くところを左足から踏み込んで正面を打つ。

■ 諸手左上段から小手

(1) 打ち方は諸手左上段から構えから受け方を攻める。

(2) 受け方の構えが崩れるところを左足から踏み込んで右小手を打つ。

4. 「応じ技」

応じ技とは、相手の技を利用して打突することを目的としている。応じ技には、「抜き技」「すり上げ技」「返し技」「打ち落とし技」と大きく4つに分類されている。

1. 応じ技の内容の一例

(1) 抜き技

面抜き面 面抜き小手 面抜き右胴

面抜き左胴 小手抜き面 小手抜き片手右面

小手抜き小手

(2) すり上げ技

面すり上げ面(表)面すり上げ面(裏)

面すり上げ右小手 面すり上げ右胴 面すり上げ左胴

小手すり上げ面 小手すり上げ小手

突きすり上げ右面 突きすり上げ左面

(3) 返し技

面返し右面 面返し左面

面返し右胴 面返し左胴

面返し小手 小手返し面

小手返し小手 胴返し面

(4) 打ち落とし技

面打ち落とし面 胴打ち落とし面

小手打ち落とし面 小手打ち落とし小手

突き打ち落とし面

2. 抜き技の指導法

■ 面抜き面

(1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め合う。

(2) 打ち方が強い気迫と闘志で攻めながら打ち間に入る。

(3) 受け方が踏み込んで正面を打つ。打ち方は体を一步後方に引き、竹刀を振りかぶりながら受け方に空を打たせる。

(4) すかさず前に踏み込んで正面を打つ。

■ 面抜き面(右)

(1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め合う。

(2) 打ち方が強い気迫と闘志で攻めながら打ち間に入る。

(3) 受け方が踏み込んで正面を打つ。打ち方は体を一步右に開きながら竹刀を振るかぶる。

(4) 受け方の体とすれちがいざまに正面を打つ。

■ 面抜き右胴

(1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め合う。

(2) 打ち方が強い気迫と闘志で攻めながら打ち間に入る。

(3) 受け方が踏み込んで正面を打つ。打ち方は右足を斜め右前に踏み出ししながら竹刀を左肩に振りかぶり正面をかわす

(4) 受け方の体とすれちがいざまに左足を引きつけて右胴を打つ。

■ 小手抜き面

(1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め合う。

(2) 打ち方が強い気迫と闘志で攻めながら打ち間に入る。

(3) 受け方が踏み込んで右小手を打つ。打ち方は一步引きながら竹刀を振りかぶり前に踏み込んで正面を打つ。

3. すり上げ技の指導法

■ 面すり上げ面(表)

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め会う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志で攻めながら打ち間に入る。
- (3) 受け方が踏み込んで正面を打ち込む竹刀を表ですり上げ、竹刀を振りかぶる。
- (4) 打ち方は前に踏み込んで正面を打つ。

■ 面すりあげ面(裏)

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め会う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志で攻めながら打ち間に入る。
- (3) 受け方が踏み込んで正面を打ち込む竹刀を裏ですり上げ、竹刀を振りかぶる。
- (4) 打ち方は前に踏み込んで正面を打つ。

■ 面すり上げ右胴

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め会う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志で攻めながら打ち間に入る。
- (3) 受け方が踏み込んで正面を打ち込む竹刀を打ち方は右足を斜め前に出しながら裏ですり上げる。
- (4) 打ち方は左足を引きつけて右胴を打つ。

■ 小手すり上げ面

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め会う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志で攻めながら打ち間に入る。
- (3) 受け方が踏み込んで右小手を打ち対して竹刀の物打ち(裏鎧)ですり上げる。
- (4) 打ち方は踏み込んで正面を打つ。

■ 突きすり上げ面(表)

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め会う。
- (2) 受け方の突きを右足から前進しながら表鎧ですり上げる。
- (3) 打ち方は正面を打つ。

■ 突きすり上げ面(裏)

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め会う。
- (2) 受け方の突きを右足から前進しながら裏鎧ですり上げる。
- (3) 打ち方は正面を打つ。

4. 返し技の指導法

■ 面返し右面

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め会う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志で攻めながら打ち間に入る。
- (3) 受け方が正面に打ち込む竹刀を、打ち方は竹刀の表鎧ですり上げるように応じる。

(4) 打ち方は左足をひらきながら竹刀を返して受け方の右面を打つ。

■ 面返し右胴

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め合う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志で攻めながら打ち間に入る。
- (3) 受け方が正面に打ち込む竹刀を、打ち方は右足を右斜め前に出しながら竹刀の表鐔ですり上げるように応じる。
- (4) 打ち方は左足を引きつけて竹刀を返して受け方の右胴を打つ。

■ 小手し面

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め合う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志で攻めながら打ち間に入る。
- (3) 受け方が小手に打ち込む竹刀を、打ち方は剣先を開きながら下げ表鐔で応じ、竹刀を返す。
- (4) 打ち方は前に出ながら正面を打つ。

5. 打ち落とし技の指導法

■ 面打ち落とし面

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め合う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志で攻めながら打ち間に入る。
- (3) 受け方が正面に打ち込む竹刀を、打ち方は竹刀を右方に大きく振り上げ打ち落とす。
- (4) 打ち方はすかさず正面を打つ。

■ 面打ち落とし面

- (1) 双方、遠い間合いで中段の構えから攻め合う。
- (2) 打ち方が強い気迫と闘志で攻めながら打ち間に入る。
- (3) 受け方の右胴打ち対して、打ち方は体を左にかわしながら打ち落とす。
- (4) 打ち方はすかさず踏み込んで正面を打つ。

5. 「まとめ」

これまで「応用動作」の指導法について述べてきたが、これらは一部であり各指導者及び道場において、いろいろと工夫され技能に応じた稽古を繰り返す行うことが重要である。

《 参考・引用文献 》

- 1) (財)全日本剣道連盟：剣道試合・審判規則。